



Descriptif de la formation 2026

Réussir votre retraite

OBJECTIF

Cette formation a pour objectif de vous amener à réfléchir à la façon dont vous envisagez de vivre votre retraite pour commencer à bâtir votre nouveau projet de vie.

PROGRAMME

Présentation de la formation suivie d'un apéritif de bienvenue le jour de l'arrivée. Les interventions se déroulent du mercredi au samedi midi à Roquebrune-sur-Argens, du lundi midi au vendredi midi à La Blairie et à la Ferté-Imbault. Des moments de convivialité, une visite touristique ou culturelle peuvent faire également partie du programme.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne proche de la retraite ou récemment retraitée.

Nombre de participants :

Minimum : 16 personnes – Maximum : 25 personnes

Pour les candidats dont la situation le nécessite, notre référent handicap est disponible pour envisager les possibilités d'aménagement de la formation (ssubreville@espritretraite.fr).

DURÉE DE LA FORMATION

- ▶ Du mardi à 17 h au samedi après le déjeuner à Roquebrune-sur-Argens.
- ▶ Du lundi à 12 h au vendredi après le déjeuner au Domaine de La Blairie et à La Ferté Imbault.

Les chambres devront être libérées à 10 h le dernier jour.

DATES ET LIEUX

3 dates dans 3 régions sont proposées.

▶ **À Roquebrune-sur-Argens dans le Var**
Du mardi 26 mai au samedi 30 mai 2026
Village-Club Miléade
Boulevard Kennedy
83520 Roquebrune-sur-Argens
Tél. : 04 94 19 78 00
reception.roq@mileade.com

▶ **Au Domaine de la Blairie près de Saumur**
Du lundi 15 juin au vendredi 19 juin 2026
Hôtel Miléade
5 rue de la Mairie
49160 Saint-Martin-de-la-Place
Tél. : 02 41 38 42 98
hotel-saumur@mileade.com

▶ **Au Domaine de La Sauldre en Sologne**
Du lundi 28 septembre au vendredi 2 octobre 2026
41300 La Ferté-Imbault
Tél. : 02 54 95 54 54
reception.fer@mileade.com



Pour des informations complémentaires sur l'hôtel : www.mileade.com

PRÉSENTATION DES INTERVENANTS

Un médecin ou un chronobiologiste, une éducatrice sportive, une psychologue, un notaire ou un juriste.

Contenu des interventions :

Il est déterminé par Esprit Retraite. Il peut également varier d'une formation à l'autre en fonction des attentes et des demandes des participants.

Le médecin ou le chronobiologiste (2 demi-journées)

Objectif : donner des clés pour « bien vieillir ».

Les thèmes suivants sont abordés :

- ▶ la définition et quelques notions générales de santé publique ;
- ▶ l'anticipation des effets du vieillissement/ce qui est normal et ce qui ne l'est pas ;
- ▶ des conseils de prévention ;
- ▶ les bénéfices de l'activité physique ;
- ▶ l'alimentation ;
- ▶ le sommeil ;
- ▶ les maladies cognitives/Alzheimer ;
- ▶ les parents/le grand-âge/les conseils aux aidants.

L'éducatrice sportive (2 demi-journées)

Formée au public senior, son intervention comporte 2 volets :

- ▶ une approche théorique : la définition et les bienfaits de l'activité physique, l'importance de conserver son dynamisme, la compréhension des réactions de son corps, etc.
- ▶ une approche pratique : des exercices physiques, des conseils pour s'entretenir à tous les âges de la vie, etc.

La psychologue (2 demi-journées)

Objectif : positiver le passage de la vie active à la retraite et commencer à bâtir un nouveau projet de vie.

Les thèmes suivants sont abordés :

- ▶ l'appréhension de la fin de l'activité professionnelle ;
- ▶ le bilan du parcours professionnel ;
- ▶ les changements qui vont intervenir au niveau personnel, familial et social ;
- ▶ la gestion du temps ;
- ▶ la redéfinition des besoins et envies ;
- ▶ les bases du nouveau projet de vie.

Le notaire ou le juriste (1 demi-journée)

Objectifs :

- ▶ Protéger sa famille et organiser dans le temps la gestion de son patrimoine, dans un contexte où les situations familiales sont de plus en plus complexes.
- ▶ Démontrer l'intérêt d'anticiper les décisions plutôt que de les subir, découvrir les solutions existantes pour chacun à tout âge.

Les principaux thèmes abordés :

- ▶ présentation des dispositions essentielles des réglementations civiles et fiscales ;
- ▶ la donation ;
- ▶ l'organisation de la succession et la rédaction de son testament ;
- ▶ en conclusion, quelques conseils pour se poser les bonnes questions.

ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

- ▶ Une tenue confortable et des chaussures adaptées à l'activité physique.
- ▶ Un maillot et une serviette de bain (non fournie par l'hôtel) si vous voulez profiter de la piscine.

COÛT

Pour les participants : Plein tarif : 730 € à Roquebrune, 750 € au Domaine de La Blairie et 700 € à La Ferté-Imbault
Ce tarif comprend :

- ▶ l'hébergement en pension complète du mardi soir au samedi midi à Roquebrune-sur-Argens, et du lundi midi au vendredi midi à La Blairie et à La Ferté-Imbault ;
 - ▶ les interventions des professionnels ;
 - ▶ si possible, une visite touristique ou culturelle.
- Si vous ne souhaitez pas partager votre chambre avec un autre participant de même sexe, vous pouvez opter pour un supplément chambre individuelle de 16 €/nuit.*

Allocation prévention

Esprit Retraite, ses mutuelles et organismes partenaires s'attachent à permettre au plus grand nombre l'accès aux formations, sous réserve des dispositions des règlements et des budgets annuels action sociale alloués.

Ces allocations sont attribuées sous réserve de la participation à toutes les interventions et sont versées directement à Esprit Retraite venant ainsi en déduction du prix de la formation.

Votre reste à charge pourra donc être dans de nombreux cas limité à 200 euros.

Réussir votre retraite

Du 26 au 30 mai 2026

à Roquebrune-sur-Argens (83)

Du 15 au 19 juin 2026

à Saint-Martin-de-la-Place (49)

Du 28 septembre au 2 octobre 2026

à La Ferté-Imbault (41)

De **750 €** à **200 €** ⁽¹⁾

⁽¹⁾ **Vérifiez votre éligibilité :**

- en vous connectant sur espritretraite.fr
- en nous contactant sur formations@espritretraite.fr ou au **01 44 52 81 61**

Pour les accompagnants :

370 € à Roquebrune, 410 € au Domaine de La Blairie et 350 € à La Ferté-Imbault pour les personnes qui accompagnent les participants sans prendre part à la formation. Ce tarif comprend :

- ▶ l'hébergement en pension complète du mardi soir au samedi midi inclus à Roquebrune-sur-Argens et du lundi midi au vendredi midi inclus à La Blairie et à La Ferté-Imbault ;
- ▶ une visite touristique ou culturelle si possible.